



Mizeria z jogurtem naturalnym

★★★★★ (5)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

26 kcal / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 25.95 kcal 1.3%	Białko 1.72 g 3.44%	Węglowod. 3.89 g 1.44%	Tłuszcze 0.61 g 0.87%	Błonnik 0.44 g 1.76%	GDA 1.3 %
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Ogórek szklarniowy - 71g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)
- Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ogórka umyj i obierz ze skórki. Pokrój na cienkie plasterki, delikatnie posól i przełóż na sitko, aby pozbył się nadmiaru wody.

KROK 2: Ogórki odsącz, włóż do miski, dodaj jogurt naturalny i posiekany koperek. Całość wymieszaj.

**Serwuj do obiadu lub jako samodzielną przekąskę.*

Smacznego!

